

# Trauer nach einem Selbstmord

Wenn ein geliebter Mensch durch Selbstmord stirbt, ist es normal, dass wir schockiert sind und Verwirrung, Wut, Traurigkeit oder eine Kombination dieser Gefühle empfinden. Den Hinterbliebenen fällt es oft schwer, nicht nur mit dem Verlust einer ihnen nahestehenden Person zu verwinden, sondern auch, wie und warum es dazu kam.

## **Selbstmord kann jeden treffen**

Selbstmord können Personen jedes Geschlechts, jedes Alters, jeder Ethnie und Gemeinschaft begehen. Bestimmte Gruppen sind möglicherweise einem höheren Risiko ausgesetzt als andere, aber der Selbstmord macht keine Unterschiede. Der Trauerprozess nach einem Selbstmord ist komplex. Manchmal scheint es, als nehme er kein Ende und es würden keine Fortschritte erzielt. Es mag Rückschläge und schwere Tage geben, aber wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, unter der Trauer über einen Selbstmord leidet, können Sie sich mit dem Wissen trösten, dass diese Schritte die Last lindern.

**Bestimmte Gruppen sind möglicherweise einem höheren Risiko ausgesetzt als andere, aber der Selbstmord macht keine Unterschiede.**

## **So können Sie die Trauer nach einem Selbstmord besser bewältigen**

- **Wenden Sie sich an eine Selbsthilfegruppe.** Es stehen zahlreiche Ressourcen zur Verfügung.
- **Zeigen Sie Ihre Gefühle** wenn Sie das Bedürfnis haben und schweigen Sie, wenn Sie wollen.
- **Suchen Sie professionelle Hilfe.** Strecken Sie die Hand aus, das ist in Ordnung.
- **Nehmen Sie sich zum Trauern alle Zeit, die Sie brauchen.** Haben Sie Geduld. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst.
- **Ihre Trauer ist einzigartig** – Niemand kann Ihnen sagen, wie Sie sich fühlen sollten oder wie lange der Trauerprozess dauern wird.
- **Keine Eile** Treffen Sie nicht übereilt, wichtige, lebensverändernde Entscheidungen.

## Anderen helfen bei der Trauer nach einem Selbstmord helfen

- **Was Sie sagen sollten:** Einfache, herzliche und direkte Formeln wie „Mein Beileid“ oder „Wie kann ich helfen?“
- **Was Sie nicht sagen sollten:** Nichtssagende, unangenehme Sätze, wie z. B. „Ich weiß genau, wie du dich fühlst“, „Wenigstens leidet er nicht mehr“ oder „Mach dir keine Sorgen, du wirst jemand anderen finden“
- **Bieten Sie Hilfe an** bei den alltäglichen Aufgaben und Verpflichtungen, wie z. B. Besorgungen machen, Haustiere füttern oder ausführen, Rasenmähen usw.
- **Wenn die Person scheinbar nicht mehr trauert**, benötigt sie trotzdem noch über einen längeren Zeitraum Ihre Hilfe und Unterstützung.
- **Verstehen** Sie, dass sie möglicherweise eine Vielzahl komplizierter Emotionen gleichzeitig erlebt.
- **Bleiben Sie in Kontakt.** Auch wenn Sie nicht genau wissen, was Sie sagen oder tun sollen, seien Sie einfach da und halten Sie regelmäßig Kontakt.

## Führen Sie ein ehrliches Gespräch

1. Sprechen Sie privat mit der Person.
2. Hören Sie sich ihre Geschichte an.
3. Sagen Sie ihr, dass sie Ihnen wichtig ist.
4. Fragen Sie direkt, ob sie an Selbstmord denkt.
5. Ermutigen Sie sie, sich behandeln zu lassen oder eine medizinische oder therapeutische Fachkraft zu kontaktieren.
6. Vermeiden Sie es, über den Wert des Lebens zu diskutieren, ihre Probleme herunterzuspielen oder Ratschläge zu geben.

## Wenn eine Person an Selbstmord denkt

- Nehmen Sie sie ernst.
- Bleiben Sie bei ihr.
- Helfen Sie ihr, tödliche Mittel zu entfernen.
- Begleiten Sie sie zu psychiatrischen Diensten oder in die Notaufnahme. Wie bereits erwähnt ist der Trauerprozess nach einem Selbstmord komplex.

---

 **Wichtige Unterstützung im richtigen Moment**  
Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).

**Optum**

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 143065-022024 OHC